

お料理教室開催のご案内

2015 年 2 月の料理教室は
～アジアプレートランチ～

- 日付 : 2 月 18 日(水)
2 月 21 日(土)
- 時間 : 10:00～12:30
- 場所 : 津田コミュニティセンター 1 階調理室
※駐車場あります。
- 持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル・**お箸**
- 参加費 : 無料

★当日は現地集合・現地解散です。

★お友達との参加も歓迎です。

興味のある方は受付にお申し込みください。

～予定献立～

- ★ガパオライス ★南国サラダ
★カップフラウニー ★スフラウトスープ

★調理実習の前に『**アンチエイジングの食事**』についてお話しします。

こおりクリニック 管理栄養士 豊川夏絵